

Maakuntakomppanian kuntotesti (UKK / Cooper)

Esittely

Tavoite

Maakuntajoukkojen fyysisen kunnon testaus. Alle 45 vuotiaat juoksevat Cooper-testin ja 45 vuotta täyttäneet suorittavat UKK kävelytestin.

Kenelle kurssi soveltuu

Maakuntakomppaniaan kuuluvat, kaikki asiasta kiinnostuneet

Koulutuspaikka

Seinäjoen urheilukenttä
Urheilupuisto 8
60100 Seinäjoki